

## 干しカレーの華麗なベーグル



材料（4人分、ベーグル8個）

強力粉	400g
砂糖	6g
塩	12g
ドライイースト	6g
水	220cc
カレー	4枚
プロセスチーズ	適量
ごま	適量
黒コショウ	適量
はちみつ	

※茹でる水はお鍋いっぱい

- 1 強力粉に砂糖・塩・ドライイーストを加え、菜ばしで軽く混ぜる
- 2 混ぜた1の真ん中にくぼみを作り、水を3回くらいに分けて混ぜる
- 3 ひとつかたまりになるまで捏ねて、ごまを適量混ぜる
- 4 3を8等分にし、丸めて濡れ布巾をかぶせて5分ほど寝かせる
- 5 カレーは焼いて、身をほぐしておく。オーブンを210度に温める  
プロセスチーズは5ミリ角に切っておく  
鍋でお湯を沸かしておく（はちみつを入れる※砂糖でもよい）
- 6 4の生地を手のひらで平らにのばし、カレー、チーズ、荒い黒コショウをのせる  
手前からクルクルと生地で具材を巻き込んでいき、ドーナツ型にする  
濡れ布巾をかぶせて少しねかせる
- 7 5で沸かしたお湯に6を入れ、片面30秒くらい茹でる
- 8 水分を軽く拭き取り、オーブンで15～20分焼く